

Cái Sợ Ng của Tuổi Già

Tác Giả: BS Đ H Ng Ng c

Thứ Sáu, 04 Tháng 11 Năm 2011 10:13

Già thì sợ, ai cũng biết. Sinh, lão, bệnh, tử! Nhưng già vẫn có thể sợ. Muốn sợ lâu thì phải già thế nào?



Già có cái đẹp của già. Trái chín cây bao giờ cũng ngon hơn trái giú ép. Cái sợ ng đầu tiên của già là biết mình ... già, thấy mình già, như trái chín cây thấy mình đang chín trên cây. Nhìn người khác già, chính là cái sợ nhất đó và tìm cách giữ cái già đi, như trái chín cây rụng đi, mất mát, thối rữa mà rắng căng cứng, xanh lè thì coi hàng đống. Mỗi ngày nhìn vào gương, người già có thể phát hiện những vết nhăn nhò nhò ng nẹp nhăn nhò trên khóe mắt, bên vành môi, những mảng tóc lún lút béc chày này chày nọ, cứng đờ, xơ xác ... mà không khi nào cớ gì! Quan sát nhìn ngắm mình như vậy, ta mới hiểu hai chữ 'sợ ng sợ c' của Hồ Xuân Hương: 'Chị xuân khéo hát xuân đi. Cái già sợ ng sợ c nó thì theo sau! 'Có lẽ nớ sẽ lúc đó mới vào là tuối 40! Thấy ta bây giờ, 40 tuổi rồi là tuổi đẹp nhất. Phải đến 70, thấy thấy lại hy, thì mới gọi là biết đầu già(?) Nếu trong tương lai, khi con người sống đến 160 tuổi thì 80 rồi là tuổi đẹp nhất!

Tuy nói vậy, thực tế, già thì khó mà sợ ng. Con người ta có cái khuynh hướng thấy khó hơn. Khi đã nhận ra, còn sợ ng thì khó biết! Muốn người luôn thấy mình... sợ ng thì không khéo người ta nghĩ người khác có vấn đề... tâm thần! Nói chung, người già có 3 nỗi sợ hãi nhất, nếu người giúp đỡ giúp họ sợ ng 'trăm năm hạnh phúc':

* Mất là thì u buồn!

Nhìn qua nhìn lại, buồn cũ rồi rồi ng đờn... Thì u buồn, đau hết hàng, cô đơn và dĩ nhiên... cô đơn. Đó là thấy mình bị bỏ rơi, thấy không ai hiểu mình! Quay quắt, căng thẳng, tức thân. Lúc nào cũng đang như 'Gồm mặt khi cắm hờn trong cũi sít / Ta nôm dài nghe ngày tháng đờn qua...!'

Người già sợ sợ hãi khi đờn rôm rốp vì ai đó, nhất là những ai 'cùng mặt là bên trái là đờn'. Giữ gìn tâm giao thì quố là mặt liú thu c b mà không bác sĩ nào có thể biên toa

Cái Sống Của Tuổi Già

Tác Giả: BS Đ& H&ng Ng&c

Thứ Sáu, 04 Tháng 11 Năm 2011 10:13

cho họ mua đồ ăn!

Đ& gi&i quy&t chuy&n này, & m&t s& n&&c tiên ti&n, ng&&i ta m& các phòng t& v&n, gi&i thi&u cho nh&ng ng&&i già cùng s& thích, cùng tánh khí, có đ&p làm quen v&i nhau. Ng&&i già t& gi&i thi&u mình và nêu 'tiêu chu&n' ng&&i b&n mình mu&n làm quen. Nhà t& v&n s& 'matching' đ& tìm ra k&t qu& và làm...môi gi&i. Dĩ nhiên môi gi&i cho họ k&t b&n. Còn sau này họ th&y tâm đ&u ý họ p t&n t&i hôn nhân (n&u còn đ&c thân) thì họ ráng ch&u! Đó là chuy&n riêng c&a họ. Ngày tr&&c, Uy Vi&n t&&ng công mà còn ph&i than:

*Tao & nhà tao tao nh& mi
Nh& mi nên ph&i b&&c chân đi
Không đi mi b&o r&ng không đ&n
Đ&n thì mi h&i đ&n làm chi
Làm chi tao có làm chi đ&&c
Làm đ&&c tao làm đ& ã ã m khi...(Nguy&n Công Tr&)*

R&i họ đ&y ng&&i già họ c vi tính đ& có th& 'chat', 'meo' v&i nhau chia s& tâm tình, gi&i t&a stress. Th&nh tho&ng t& ch&c cho các c& họ p m&t đầu đó đ& đ&&c tr&c ti&p g&p g&, trao đ&i, dòm ngó, khen ng&i ho&c...chê bai l&n nhau. Khen ng&i chê bai gì đ&u có l&i cho s&c kh&e! Có đ&p t&&ng tác, có đ&p cãi nhau là s&&ng r&i. Các t& bào não s& đ&&c kích thích, đ&&c ho&t hóa, s& ti&t ra nhi&u kích thích t&. Tuy&n th&&ng th&n s& h&ng lên, làm vi&c năng n&, t&o ra cortisol và epinephrine làm cho máu huy&t l&u thông, h&i th& tr&n nên s&ng khoái, r&i tuy&n sinh đ&c t&o ra DHEA (dehydroepiandrosterone), m&t kích thích t& làm cho ng&&i ta tr& l&i, tr& không ng&!.. Dĩ nhiên ph&i ch&n m&t n&i có không khí trong lành. Hoa c& thiên nhiên. Th&c ăn theo yêu c&u. Gi&i nh& nh&ng k& ni&m x&a... R&i đ&y các c& v& tranh, làm th&, n&n t&&ng. T& ch&c tri&n l&m cho các c&. R&i trình di&n văn ngh& cây nhà lá v&&n. Các c& đ& s&c vi&t k&ch b&n và đ&o di&n. Coi văn ngh& không s&&ng b&ng làm...văn ngh&!

* Cái thi&u th& hai là thi&u... ăn!

Th&c v&y. Ăn không ph&i là t&ng, là nu&t, là x&c, là ng&u nghi&n...cho nhi&u th&c ăn! Ăn không ph&i là nh&i nhét cho đ&y bao t&! Trong cu&c s&ng h&ng ngày có nhi&u th& nu&t không trôi l&m! Ch&ng h&n ăn trong n&i s& h&i, lo âu, b&c t&c; ăn trong n&i ch& đ&i, gi&n h&n thì nu&t sao trôi? Nu&t là m&t ph&n x& đ&c bi&t c&a th&c qu&n đ&&i s& đ&iu khi&n c&a họ th&n kinh. M&t ng&&i tr&ng chu&i ng&&c v&n có th& nu&t đ&&c đ& dàng! Nh&ng khi bu&n lo thì ph&n x& nu&t b& c&t đ&t!

Cái Sống Của Tuổi Già

Tác Giả: BS Đá Háng Ngác

Thứ Sáu, 04 Tháng 11 Năm 2011 10:13

Nháng các cá thiáu ăn, thiáu năng láng, phán lán là do sá bánh, kiêng khem quá đáng. Bác sĩ lái hay háu, làm cho há sá thêm! Nói chung, chuyán ăn uáng nên nghe theo mánh lánh cáa... bao tá :

'Cá trán lác đáo thá tùy duyên.

Cá tác xan há khán tác mián..'(Trán Nhân Tông)

Đái vui đáo háy tùy duyên.

Đói đán thì ăn mát ngá lán..

'Listen to your body'. Hãy láng nghe sá mách báo cáa cá thá mình! Cá thá nói..thám ăn cái gì thì nó đang cán cái đó, thiáu cái đó! Nháng nhá ăn là chuyán cáa văn hóa(!), chuyán cáa ngàn năm, đầu phái mát ngày mát buái. Món ăn gán vái ká niám, gán vái thói quen, gán vái mùi vá tá thuá còn thá! Ngá i già có thá thích nháng món ăn...ká các - không sao! Đáng ép! Mián đá bán nhóm: bát, đám, dáu, rau... Mám nám, mám ruác, mám sát, mám bá hác, táng chao...đáu tát cá. Mián đáng quá mán, quá ngát...là đác. Cách ăn cũng váy. Hãy đá các cá tá do tá tá đán mác có thá đác. Đáng ép ăn, đáng dứt ăn, đáng làm 'há' các cá!

Cũng cán có sá hào háng, sáng khoái, vui vá trong báa ăn. Con cháu hiáu tháo phái biát...giành ăn vái các cá. Men tiêu hoá đác tiá ra tá tâm hán chá không chá tá bao tá .

* Cái thiáu thá ba là thiáu ván đáng !

Già thì hai chân trán nên náng nánh mác dài ra, biáu không cháu nghe lái ta náa! Các kháp cáng lái, sáng lên, xáng thì máng ra, dán tan, đá vá, đá gáy! áy cũng bái cá mát thái trai trá đá 'Đi dáu loanh quanh cho đái mái mát...'(TCS)!

Bác sĩ tháng khuyên ván đáng mà không háng đán ká thì đá làm các cá ráng quá sác cháu đáng, sá lâm bánh thêm. Phái làm sao cho nhá nháng mà hiáu quá, phù háp vái tuái tác, vái sác kháe. Phái tá tá và đáu đáu. Ngày xáa ngá i ta sẵn bán, hái lám, đánh cá, làm ruáng, làm ráy...lao đáng suát ngày. Báy giá chángái quanh quán trác TV , computer ! Có mát nguyán tác 'Use it or lose it !' Cái gì không xái thì teo ! Thái đái báy giá ngá i ta xái cái đáu nhiáu quá, nên 'đáu thì to mà đát thì teo'. Thát đáng tiác !

Không cán đi đâu xa. Có thá táp trong nhà. Náu nhà có cáu thang thì đi cáu thang ngày mái bán rát tát. Đi vòng vòng trong phòng cũng đác. Đáng có ráng láp 'thành tích' làm gì ! Táp cho mình thôi.. Tá tá và đáu đáu... Đán lúc nào tháy ghián , bá táp mát buái ... cháu háng nái là

Cái Sống Của Tuổi Già

Tác Giả: BS Đá Háng Ngác

Thứ Sáu, 04 Tháng 11 Năm 2011 10:13

đác !

Nguyên tắc chung là kết hợp hài hòa với vận động. Chăm rãi, nhàn nhàn. Lý Phật cũng phải đúng...kết thúc đầu lòng, vào cốt sống. Đúng kết thúc là giữ thể và kết hợp với hài hòa. Đó cũng chính là thiền, là yoga, dưỡng sinh. Vận động theo đúng cách thì già sẽ chậm lại. Giữ gìn tâm trí, buồn lo. Phấn chấn, tin. Ăn, uống ...

Tóm lại, giữ quy tắc 'ba cái lắng nghe' đó thì có thể già mà ...sống vui !